Sopa Soleada

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Papas, peladas, picadas en cuadritos		2 tazas		8 tazas
Cebollas, picadas		1/2 tza		2 tazas
Maíz, de granos congelados		2 tazas		8 tazas
Caldo de pollo o de verduras		4 tazas		16 tazas
Leche, 1% (baja en grasa) o libre de grasa		1 tza		4 tazas
Harina para uso múltiple		1/4 tza		1 tza
Margarina, libre de grasas trans		1 cda		1/4 tza

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	104
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	3 mg
Sodio	138 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Derrita la margarina en una olla grande.

2. Agregue las cebollas. Cúbrala y déjela cocinar a fuego LENTO durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue el caldo, maíz y papas y cocine la mezcla hasta que hierva bajo.
4. Bájelo el fuego, cúbrala y déjela cocinar a fuego lento durante unos 7 minutos.
5. En un tazón pequeño, bata a mano la leche y la harina. Viértalas en la sopa.
6. Haga que la mezcla vuelva a hervir, reduzca el calor y déjela cocinar a fuego lento por otros 8 minutos.

Notas

Las sopas pueden ser una comida saludable. Para hacer que este plato esté más lleno de proteína, agréguele pollo o frijoles.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware